

	kcal	B	T	W	Miner	A - retinol	A - beta karoten	D3	E
Kurze jajo	137	11850	9320	1530	940	276	13	2,93	1960
Żółtko jaja	348	16100	31900	300	1700	914	29	5,58	5500
Rośliny kapustne	25	1375	190	4178	700	0	69	0	1700
Kalafior	23	2460	280	2340	780	0	10	0	70
Brokuł	28	3780	200	2662	1100	0	850	0	607
Jarmuż	37	4300	900	2540	1700	0	5169	0	1700
Pomidor	17	950	210	2600	610	0	593	0	800
Wątroba wołowa	132	19210	3660	5300	1560	17900	0	1,7	750
Wątroba cielęca	87	14900	1151	4100	1370	28200	0	0,33	240
Wątroba wieprzowa	130	21200	4501	930	1500	36300	0	0	600
Wątroba barania	128	21000	3950	2000	1400	15000	0	2	460
Wątroba jagnięca	134	20380	5021	1780	1440	19895	0	0,5	460
Wątroba kurza	136	22100	4700	1200	1700	33500	0	1,3	400
Wątroba kaczka	131	18698	4597	3500	1300	12000	0	1	400
Wątroba gęsia	131	18000	4280	5000	1300	7000	0	1	400

K	B1	B2	B3	B5	B6	H	B9	B12	C	Na	K	Ca	Mg	P	S
9	100	408	83	1600	77	25	74	1,9	0	144	147	51	11	210	180
2	290	400	65	3720	300	53	162	2	0	51	138	140	16	590	170
121	43	47	320	260	190	3	27	0	51500	12	269	45	13	36	54
31	88	92	600	1010	200	2	52	0	64000	13	282	22	15	49	55
179	102	178	1000	1290	280	1	39	0	94000	23	256	58	18	63	130
817	100	250	2100	0	250	1	187	0	105000	35	451	212	31	87	110
6	57	35	530	310	100	4	33	0	19255	3	235	9	11	22	11
75	266	3085	14700	7300	961	100	592	65	32000	116	340	6	21	351	240
89	280	2610	15000	7900	170	75	240	60	35000	87	316	9	19	306	240
0	310	3170	15700	6800	590	27	136	39	23000	77	370	8	24	430	230
0	330	3300	15300	7600	370	130	280	35	30700	95	282	4	20	364	230
0	270	3300	14200	8200	420	41	230	84	10000	76	313	7	19	364	230
80	320	2490	11600	7160	800	210	380	25,7	28000	68	218	18	13	240	220
0	350	2500	10000	7000	760	210	700	54	6000	77	240	11	20	269	220
0	300	3200	10000	7000	760	210	738	54	4500	77	240	12	20	261	220

Cl	Fe	Zn	Cu	Mn	F	jod	glukoza	fruktoza	sachar.	glikogen	polisach.	glutamina
180	1830	1490	65	71	110	9,4	1530	0	0	0	0	1436
180	7200	3800	350	125	30	12	210	0	0	0	0	2200
37	374	157	33	200	12	3	1974	1704	335	0	29	307
19	510	286	45	180	9	0,7	953	895	205	0	290	368
78	823	464	56	469	10	15	1070	1101	491	0	133	667
60	1900	330	56	550	20	4,5	615	920	1000	0	102	537
30	316	85	57	108	24	1,1	1080	1356	84	0	80	424
68	6895	4816	3195	338	130	14	0	0	0	5300	5300	2980
89	7900	6163	5500	280	19	4,3	0	0	0	4100	4100	2230
68	17286	7100	1272	307	290	14	0	0	0	1000	1000	2770
80	12400	4350	7640	330	100	3,3	0	0	0	2000	2000	2738
83	7370	3900	6979	320	100	5	0	0	0	1780	1780	2657
100	7400	3340	322	300	100	2,4	0	0	0	1200	1200	3450
100	30500	3070	5962	258	100	2,4	0	0	0	3500	3500	2438
100	10770	3070	7522	300	100	2,8	0	0	0	5000	5000	2347

glicyna	prolina	seryna	omega 9	omega 3	omega 6	CHOL
420	468	912	3791	155	1389	396
620	780	1620	12913	499	4960	1260
36	276	80	5	87	27	0
99	122	147	7	109	29	0
163	200	174	15	88	20	0
215	251	197	19	355	130	0
23	20	35	26	9	94	0
1490	1230	1110	587	283	499	257
1100	940	910	204	74	228	229
1460	1320	1180	592	436	1023	368
1109	1177	1041	1022	263	352	300
1076	1142	1010	1299	335	446	371
1560	1340	1290	1159	109	681	492
987	1048	927	1015	222	719	515
950	1009	892	945	207	669	466